SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße
Tel. + 49 (0) 63 21-91 20-0
Fax. + 49 (0) 63 21-91 20-34
E-mail: info@sigmasport.com

SIGMA SPORT USA
North America
1067 Kingsland Drive
Batavia, IL 60510, U.S.A.
Tel. +1 630-761-1106
Fax. +1 630-761-1107
Service-Tel. 888-744-6277

SIGMA SPORT ASIA
Asia, Australia, South America, Africa
1F, No.192, Zhonggong 2nd Rd.,
Xitun Dist., Taichung City 407, Taiwan
Tel. +886-4-2358 3070
Fax. +886-4-2358 7830

WWW.SIGMASPORT.COM

PC 9 WOMAN / MAN

DEUTSCH
ENGLISH
FRANÇAIS

28912 6/2

1 Kennenlernen

1.1 Vorwort und Verpackungsinhalt 3
1.2 Übersicht der Uhr, Symbole und Displayaufbau 4
1.3 Tastenbelegung 5
1.4 Die Hauptmenüs (Funktionen) 6
1.5 Einstellungen vornehmen 7

2 Trainieren

2.1 Anlegen des Brustgurtes, Montage der Lenkerhalterung 11
2.2 Trainieren mit dem PC 9 12
TRAINING MANAGER aufrufen 12
Kontrolle des Trainings im ZEIT MENÜ 14
Kontrolle des Trainings im PULS MENÜ 16

3 Informieren

3.1 Wissenswertes zur Herzfrequenz (HF) 18
3.2 Wichtige Hinweise 19
3.3 Häufig gestellte Fragen und Service 20
3.4 Batteriewechsel vornehmen 21
3.5 Gewährleistung 21

Funktionen des PC 9

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich für einen Puls Computer aus dem Hause SIGMA SPORT® entschieden haben. Ihr neuer PC 9 wird Ihnen jahrelang ein treuer Begleiter bei Sport und Freizeit sein.

Der PC 9 ist ein technisch anspruchsvolles Messinstrument. Bitten lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, um sich mit den Funktionen dieses Puls Computers vertraut zu machen.

SIGMA SPORT® wünscht Ihnen viel Spaß bei der Benutzung Ihres PC 9.

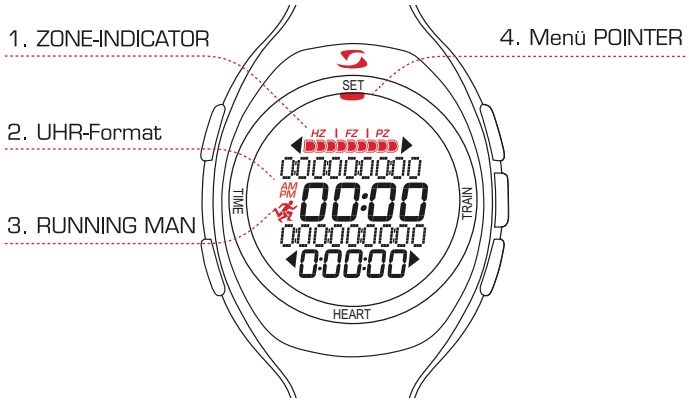
Puls Computer PC 9

Elastischer Gurt

Pulsabnehmer mit Sender

Fahrradhalterung mit O-Ring

1.2 Übersicht Uhr, Symbole, Displayaufbau



1. ZONE-INDICATOR

Der ZONE-INDICATOR zeigt Ihnen, in welcher der drei Trainingszonen Sie zur Zeit trainieren.

2. UHR-Format

Im 12h-Modus können Sie sehen, ob die Uhrzeit den Vormittag (AM) oder Nachmittag (PM) anzeigt.

3. RUNNING MAN

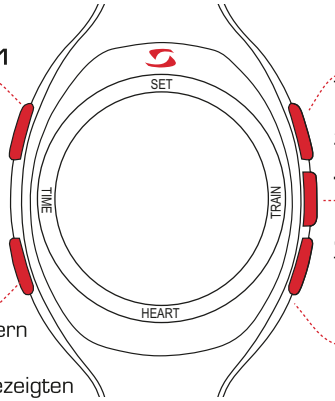
Der RUNNING MAN erscheint immer dann auf dem Display, wenn der TRAINING MANAGER aktiviert ist.

4. Menü POINTER

Der Pointer zeigt auf das Menü, in welchem Sie sich gerade befinden.

1.3 Die Tastenbelegung/Funktionsübersicht

Die Tastenbelegung



Funktionstaste 1

Tastenbelegung ist im Display zu lesen.

Ohne Display-angabe = EXIT Funktion.

Minus

Rückwärts blättern in den Menüs...

...oder den angezeigten Ziffernwert verringern.

Funktionstaste 2

Tastenbelegung ist im Display zu lesen.

T-Manager Taste

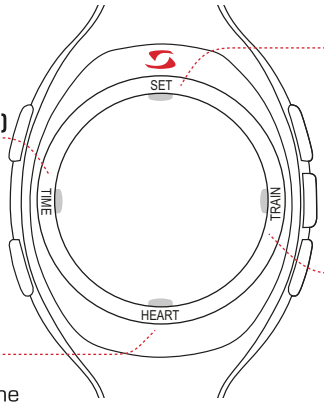
PC 9 springt direkt in das TRAINING MANAGER Menü.

Plus

Vorwärts blättern in den Menüs...

...oder den angezeigten Ziffernwert erhöhen.

Die Funktionsübersicht



TIME (Zeit Menü)

- Uhr
- Health-Zone
- Fitness-Zone
- Power-Zone
- Totalzeit

HEART (Puls Menü)

- Trainingszeit
- Durchschnittliche Herzfrequenz
- Kcal-Verbrauch
- Gesamter Kcal-Verbrauch (Total Kcal)

SET (Eingabe)

- Sprache
- Pulszonen
- Uhr
- Datum
- Ton
- "Mein Name"

MANAGER

- Training Manager

1.4 Die Hauptmenüs (Funktionen)

Die vier Hauptmenüs Ihres PC 9

Ihr PC 9 ist in vier Hauptmenüs gegliedert. In welchem der Hauptmenüs Sie sich gerade befinden, wird durch den Menü POINTER und durch die Beschreibung auf dem Display angezeigt.

TRAINING MANAGER

Im TRAINING MANAGER starten, stoppen und unterbrechen Sie Ihr Training. Durch Drücken der T-Manager-Taste gelangen Sie aus jedem Menü direkt in Ihren TRAINING MANAGER.

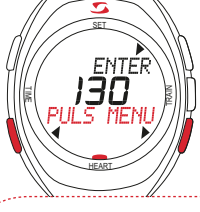
Informationen ab S. 12

EINGABE (SET)

Informationen ab S. 7

ZEIT MENÜ (TIME)

Informationen ab S. 14



PULS MENÜ (HEART)

Informationen ab S. 16

1.5 Einstellungen vornehmen

Aktivieren des PC 9

Bevor Sie mit dem Training beginnen, "wecken" Sie Ihren PC 9 auf.

Dafür halten Sie eine beliebige Taste für mindestens drei Sekunden lang gedrückt.

Vor und nach dem Training können Sie den PC 9 als normale Uhr tragen. Auf dem Display sind jetzt Datum, Uhrzeit und "PC 9" zu lesen.

Der PC 9 befindet sich im Ruhezustand.

Zur Aktivierung Ihres PC 9 drücken Sie eine beliebige Taste für drei Sekunden. Automatisch gelangen Sie ins Hauptmenü TRAINING MANAGER.

EINGABE Menü

Vor Beginn des Trainings geben Sie Ihre persönlichen Daten im EINGABE Menü ein.

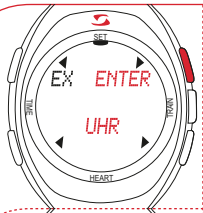
Uhrzeit, Datum etc. werden ebenfalls in diesem Menü eingestellt.

EINGABE Prinzip

Die Eingabe Ihrer Daten erfolgt nach dem beschriebenen Prinzip. Mit Plus/Minus gelangen Sie zu dem vorherigen/nächsten Untermenü oder stellen einen Zahlenwert ein. Durch die Funktionstaste 2 bestätigen Sie und mit der Taste 1 verlassen Sie das Menü. Beispiel: Einstellung der Uhrzeit

EINGABE Menü aufrufen?
Durch Drücken der Tasten Plus/Minus im Hauptmenü gelangen Sie in das EINGABE Menü (SET).

ENTER drücken um das EINGABE Menü aufzurufen.



Was soll eingestellt werden?
Mit den Tasten Plus/Minus wählen Sie zwischen den Eingabe-Funktionen.
Die Uhrzeit stellen Sie im Menüpunkt UHR ein.

ENTER drücken, um eine Eingabe-Funktion aufzurufen.

Aktuelle Einstellung ändern?
CHANGE drücken, um die aktuelle Einstellung zu ändern.

Um zur Auswahl der Eingabe-Funktionen zurückzukehren, EX drücken.

Format ändern?
Mit den Tasten Plus/Minus den blinkenden Wert ändern/einstellen.

OK drücken um die Einstellung zu bestätigen.

Wert einstellen?
Mit den Tasten Plus/Minus den blinkenden Wert erhöhen/verringern.

Um zur nächsten Stelle zu wechseln NEXT drücken.

Speichern der Einstellung?
Zum Speichern und Verlassen der Einstellung SAVE drücken.

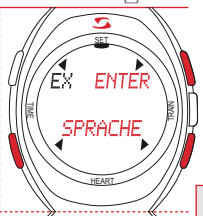
EINGABE Menü Übersicht

Das EINGABE Menü Ihres PC 9 ist in sieben Untermenüs gegliedert.

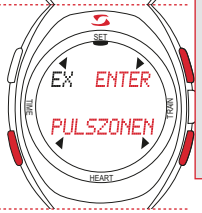
Nachfolgend finden Sie eine Übersicht der einzustellenden Funktionen.

Untermenü SPRACHE :
Zum Ändern der Sprache ENTER drücken.

Um zur vorherigen/nächsten einzustellenden Funktion zu gelangen, Plus/Minus drücken.



Untermenü PULSZONEN:
Zum Ändern der Pulszonen ENTER drücken.
Nach Eingabe Ihrer persönlichen Daten berechnet der PC 9 automatisch Ihre max. Herzfrequenz und Ihre drei Trainingszonen.
Bei Bedarf können Sie diese Werte manuell verändern.



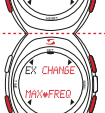
Untermenü PULSZONEN

Zum Ändern des Geschlechts CHANGE drücken. Ihre Einstellung sichern Sie mit SAVE.

Ihr Alter können Sie ziffernweise einstellen. CHANGE drücken zum Ändern - am Ende mit SAVE sichern.

Zum Ändern Ihres Gewichtes CHANGE drücken. Ihre Einstellung sichern Sie mit SAVE.

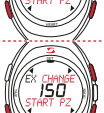
Ihre max. Herzfrequenz wird automatisch errechnet. Zum Ändern des Wertes bitte CHANGE drücken.



Der untere Grenzwert Ihrer HEALTH-Zone (HZ) wird automatisch errechnet. Möchten Sie diesen Wert verändern, CHANGE drücken.

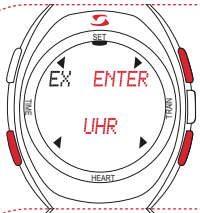
Falls Sie den automatisch berechneten unteren Grenzwert Ihrer FITNESS-Zone (FZ) verändern wollen, drücken Sie CHANGE.

Um den automatisch errechneten unteren Grenzwert Ihrer POWER-Zone (PZ) zu verändern, drücken Sie CHANGE.

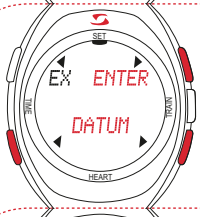


Den oberen Grenzwert der Power-Zone (PZ) können Sie mit CHANGE verändern. Der Wert darf die max. HF nicht überschreiten!

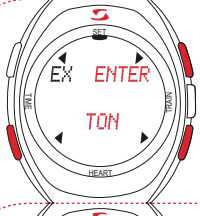
Fortsetzung Eingabemenü



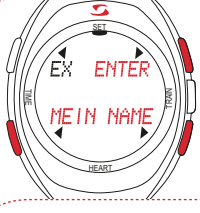
Untermenü UHR :
Zum Ändern der Uhrzeit ENTER drücken.



Untermenü DATUM :
Zum Ändern des Datums ENTER drücken.

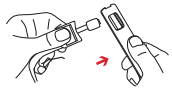


Untermenü TON:
Zum Ein-/Ausschalten des akustischen Signals ENTER drücken.



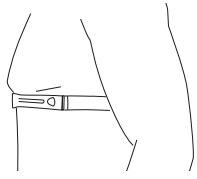
Untermenü MEIN NAME:
Zum Einstellen der persönlichen Begrüßung ENTER drücken.

Verbinden Sie den Sender mit dem elastischen Gurt.

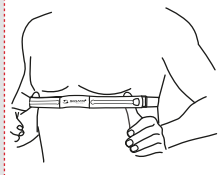


Über den Feststellmechanismus kann die Länge des Gurtes individuell angepasst werden. Achten Sie darauf, die Gurtlänge so einzustellen, dass der Gurt gut, aber nicht zu fest anliegt.

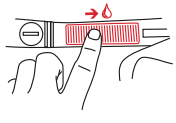
Den Gurt so umlegen, dass der Sender bei Männern unterhalb des Brustmuskel-ansatzes und bei Frauen unterhalb des Brustansatzes liegt.



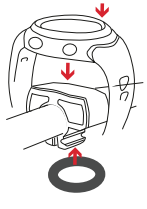
Dabei muss das SIGMA SPORT® Logo immer lesbar nach vorne zeigen.



Den Gurt frontseitig leicht von der Haut abheben. Gerippte Zonen (Elektroden) auf der Rückseite des Senders mit Speichel oder mit Wasser befeuchten.



Montage der Fahrradhalterung

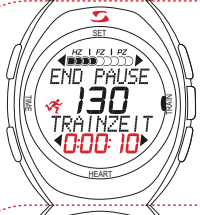


TRAINING MANAGER

Mit dem TRAINING MANAGER starten, stoppen und unterbrechen Sie Ihr Training. Alle Daten, die sich im ZEIT- und PULS MENÜ befinden, beziehen sich auf den laufenden TRAINING MANAGER.
Aus jedem Menü gelangen Sie mit der T-MANAGER Taste in den TRAINING MANAGER.

Der PC 9 empfängt Signale vom Brustgurt.

Zu Beginn Ihres Trainings START drücken.

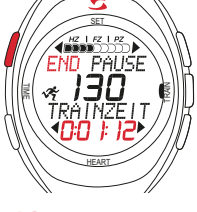


Das Training wurde gestartet.
Die verschiedenen Trainingsdaten (ZEIT- und PULS MENÜ) werden berechnet.

Der RUNNING MAN zeigt, dass der TRAINING MANAGER aktiviert ist.

Zum Unterbrechen des Trainings PAUSE drücken.

Wenn Sie das Training fortsetzen möchten, drücken Sie erneut auf START.

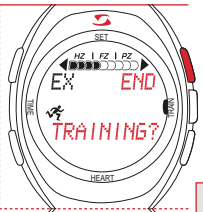


Zum Beenden des Trainings END drücken.

2.2 Trainieren mit dem PC 9

Um das Trainingsende zu bestätigen, erneut END drücken.

Falls Sie Ihr Training fortsetzen möchten, drücken Sie bitte EX.

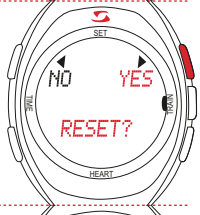


Für das Zurücksetzen der Trainingsdaten (ZEIT-und PULS MENÜ) RESET drücken.

Mit OFF kehren Sie in den Ruhemodus zurück.

Durch das Zurücksetzen der Trainingsdaten wird die letzte Trainingseinheit komplett gelöscht.

Sehen Sie sich erst Ihre Trainingsdaten an, bevor Sie vor Beginn einer neuen Einheit die Daten zurücksetzen.
Drücken Sie YES, um die Trainingsdaten auf "0" zurück zu setzen.
Mit der Taste NO brechen Sie diesen Vorgang ab.



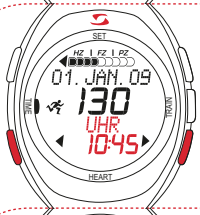
Die Daten wurden zurückgesetzt.

Um in den Ruhemodus zu gelangen, drücken Sie OFF.

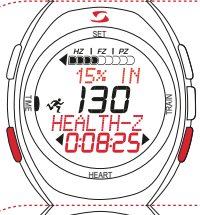
ZEIT MENÜ (TIME)

Im ZEIT MENÜ sehen Sie die aktuelle Uhrzeit und können Daten zu Ihren drei Trainingszonen und Ihrer Gesamttrainingszeit abrufen. Außerdem bietet dieses Menü die Funktion Wecker.

Drücken Sie ENTER, um in das ZEIT MENÜ zu gelangen.

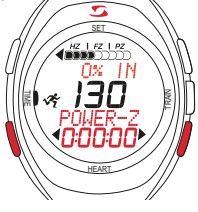


UHR zeigt Datum und Uhrzeit.



Die HEALTH-Z Anzeige gibt an, wie viel Zeit Sie im Pulsbereich dieser Zone trainiert haben (in Min., Std. und % der gesamten Trainingszeit).

FITNESS-Z - hier können Sie sehen, wie viel Zeit Sie im Pulsbereich dieser Zone trainiert haben (in Min., Std. und % der gesamten Trainingszeit).



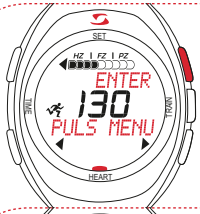
Die Anzeige POWER-Z macht deutlich, wie viel Zeit Sie im Pulsbereich dieser Zone trainiert haben (in Min., Std. und % der gesamten Trainingszeit).

2.2 Trainieren mit dem PC 9

Die TOTALZEIT erfasst fortlaufend Ihre Trainingszeit, sobald der Training Manager aktiviert ist. Damit ist das Erfassen von Gesamt-Trainingszeiten über längere Zeiträume (Wochen, Monate) hinweg möglich.
Sie selbst können entscheiden, wann Sie die Daten zurückstellen (RESET-Funktion).

PULS MENÜ (HEART)

Im Hauptmenü PULS (HEART) können Sie zu Ihrem aktuellen Training unterschiedliche Trainingsdaten abrufen.



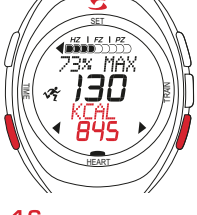
Zum Aufrufen des PULS MENÜs ENTER drücken.

Der ZONE INDICATOR am oberen Ende des Displays zeigt Ihnen, in welcher der drei Pulszonen Sie sich gerade befinden.

Darunter sehen Sie, bei wie viel Prozent Ihrer maximalen Herzfrequenz Sie zur Zeit trainieren.

TRAINZEIT ist die Trainingszeit Ihres aktuellen Trainings.

DURCHSCHN zeigt Ihnen Ihren aktuellen Durchschnittspuls.



Unter KCAL werden die verbrannten Kalorien der aktuellen Trainingseinheit angezeigt.

2.2 Trainieren mit dem PC 9

Sobald der Training Manager aktiviert ist, werden die verbrauchten Kalorien erfasst. TOTAL KCAL zeigt Ihnen den Kalorienverbrauch über einen längeren Zeitraum (Wochen, Monate). Sie selbst können entscheiden, wann Sie die Daten löschen (RESET-Funktion).

Die Herzfrequenz (HF) oder auch der Puls wird in Schlägen pro Minute angegeben.

Maximale Herzfrequenz

Die maximale Herzfrequenz (HF max.) ist die z. Zt. maximal mögliche Frequenz, mit der Ihr Herz bei totaler Ausschöpfung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit schlägt.Die persönliche HF max. ist abhängig von Ihrem Lebensalter, Ihrem Geschlecht, Ihrer Leistungsbereitschaft, Ihrer sportartspezifischen Leistungsfähigkeit und Ihrem körperlichen Zustand.
Die beste Möglichkeit, Ihre persönliche HF max. zu ermitteln, ist ein Belastungstest.

Wir empfehlen, diesen Test beim Arzt durchzuführen und in regelmäßigen Abständen zu wiederholen.

Die HF max. kann auch mittels einer mathematischen Gleichung geschätzt werden:

Männer:
210 – „halbes Alter" – (0,11 x persönliches Gewicht in kg) + 4

Frauen:
210 – „halbes Alter" – (0,11 x persönliches Gewicht in kg)

Der richtige Trainingspuls

Die Trainingszone ist der Bereich, in dem sich die Herzfrequenz während eines effektiven und zielgerichteten Trainings bewegen sollte. Aus sportmedizinischer Sicht lassen sich drei Trainingszonen einteilen.

HZ (Health-Zone):

Gesundheit **55 – 70% der HF max.**
Ausrichtung: Wellness für (Wieder-) Einsteiger
Diese Zone wird auch „Fettverbrennungszone" genannt. Hier wird der aerobe Stoffwechsel trainiert, d.h. in den Muskeln werden Fette und Kohlenhydrate verbrannt bzw. in Energie umgewandelt.

FZ (Fitness-Zone):

Fitness **70 – 80% der HF max.**
Ausrichtung: Fitness für Fortgeschrittene.
In der Fitness-Zone trainieren Sie bereits deutlich intensiver. Die Energie wird hier hauptsächlich aus der Verbrennung von Kohlenhydraten herangezogen.

PZ (Power-Zone):

Leistung **80 – 100% der HF max.**
Ausrichtung: Training für leistungsorientierte Sportler.
Das Training in der Leistungszone ist sehr intensiv und sollte nur von trainierten Sportlern durchgeführt werden.

Bitte beachten Sie immer, dass allgemeine Pläne niemals auf die persönlichen Belange des Sportlers eingehen können! Daher ist eine wirklich optimale Trainingsgestaltung nur mit einem gut ausgebildeten Trainer möglich, der den Sportler persönlich kennt.

3.2 Wichtige Hinweise

Falls keine Herzfrequenzanzeige auf dem Display zu lesen ist, kann das folgende Gründe haben:

- Der Gurt mit dem Pulsabnehmer wurde nicht korrekt angelegt.
- Die Sensoren (Elektroden) des Pulsabnehmers sind verschmutzt oder nicht feucht.
- Es liegen Störeinflüsse durch elektrische Störquellen (Hochspannungsleitungen, Bahnlinien, etc) vor.
- Senderbatterie (CR 2032) ist leer (Art.-Nr. 00342).

Bitte konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt – insbesondere, wenn bei Ihnen kardiovaskuläre Grunderkrankungen vorliegen.

3.3 Häufig gestellte Fragen und Service

Was passiert, wenn ich während des Trainings den Brustgurt ablege?

Die Uhr erhält kein Signal mehr, auf dem Display erscheint die Anzeige „0“ – nach kurzer Zeit geht der PC 9 in den Ruhezustand über (Stoppuhr läuft nicht).

Welche Auswirkung hat die Umstellung von 24h- auf 12h Anzeige ausser der Uhrzeit-Anzeige?

Der PC 9 stellt automatisch von kg (24h-Modus) auf lb (12h-Modus) um.

Schalten sich SIGMA SPORT® Puls Computer komplett ab?

Nein. Im Ruhezustand werden nur Uhrzeit, Datum und "PC 9" angezeigt, so dass Sie den Puls Computer auch als normale Armbanduhr verwenden können. In diesem Zustand verbraucht der PC 9 nur sehr wenig Strom.

Kann ich den Brustgurt auf einem Laufband verwenden?

Ja – die Signale können von fast allen entsprechenden Cardiogeräten empfangen und angezeigt werden.

Sind SIGMA SPORT® Puls Computer wasserdicht und können zum Schwimmen verwendet werden?

Ja – bis zu einer Wassertiefe von drei Metern.
Bitte beachten: die Tasten unter Wasser nicht betätigen, da sonst Wasser in das Gehäuse eindringen kann.
Der Gebrauch im Meerwasser sollte vermieden werden, da Funktionsstörungen auftreten können.

Was ist der Grund, wenn die Anzeige im Display träge reagiert oder eine Schwarzfärbung zeigt?

Es könnte sein, dass die Betriebstemperatur über- oder unterschritten wurde. Ausgelegt ist Ihr Puls Computer auf eine Temperatur von 1°C bis 55°C.

Was ist bei einer schwachen Displayanzeige zu tun?

Eine schwache Displayanzeige kann die Folge einer zu schwachen Batterie sein. Sie sollte so schnell wie möglich ausgewechselt werden – Batterietyp CR 2032 (Art.-Nr. 00342)

3.4 Batteriewechsel

Im Puls Computer und Brustgurt wird die Batterie CR 2032 (Art.-Nr. 00342) verwendet.
Der SIGMA SPORT® Puls Computer ist ein hochtechnisches Messinstrument. Um die Funktion und Wasserdichtigkeit zu gewährleisten, sollte der Batteriewechsel vom autorisierten Fachhändler durchgeführt werden.

Alle persönlichen Daten müssen nach einem Batteriewechsel erneut eingestellt werden.

3.5 Gewährleistung

Wir haften gegenüber unserem jeweiligen Vertragspartner für Mängel nach den gesetzlichen Vorschriften. Batterien sind von der Gewährleistung ausgenommen. Im Falle der Gewährleistung kontaktieren Sie bitte den Händler, bei dem Sie Ihren Puls Computer gekauft haben, oder senden Sie den Puls Computer mit Kaufbeleg und allen Zubehörteilen, ausreichend frankiert, an:

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße

Service-Tel. +49 (0) 63 21/91 20-118
E-Mail: service@sigmasport.com

Bei berechtigten Ansprüchen auf Gewährleistung erhalten Sie ein Austauschgerät. Es besteht nur Anspruch auf das zu diesem Zeitpunkt aktuelle Modell. Der Hersteller behält sich technische Änderungen vor.

1 Your new PC 9

1.1 Introduction and packaging contents 23
1.2 Overview: Watch, symbols and display layout 24
1.3 Key allocations/function overview 25
1.4 The main menu (functions) 26
1.5 Settings 27

2 Training

2.1 Attaching the chest belt, fastening the bicycle mounting bracket 31
2.2 Training with the PC 9 32
Accessing the TRAINING MANAGER 32
Monitoring training in the TIME MENU 34
Monitoring training in the HEART RATE MENU 36

3 Information

3.1 Useful facts about heart rate frequency 38
3.2 Important information 39
3.3 Frequently asked questions and service 40
3.4 Changing the battery 41
3.5 Warranty 41

Functions of the PC 9

Introduction

Thank you for purchasing the SIGMA SPORT® PC 9 heart rate monitor. Your new PC 9 will provide you with reliable service in sport and leisure for many years to come.

The PC 9 is a state-of-the-art measuring instrument. Please read the instructions carefully to become familiar with the functions of this heart rate monitor.

SIGMA SPORT® wishes you an enjoyable time using your PC 9.

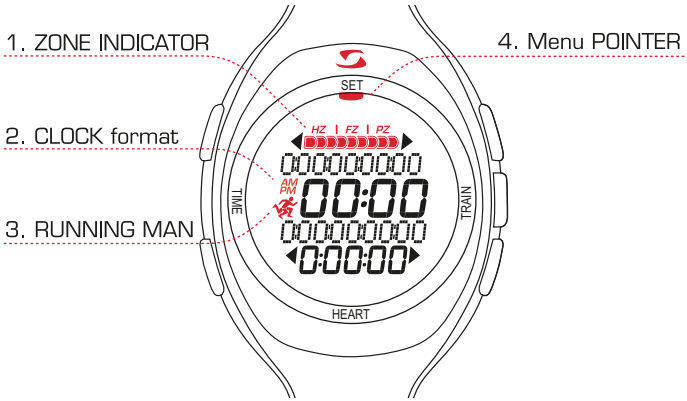
Heart Rate Monitor PC 9

Elastic strap

Transmitter belt

Bicycle mounting bracket with o-ring

1.2 Overview: Watch, symbols and display layout



1. ZONE INDICATOR

The ZONE INDICATOR shows you which of the three training zones you are currently training in.

2. CLOCK format

In 12-hour mode you can see whether the clock is indicating morning (AM) or afternoon (PM).

3. RUNNING MAN

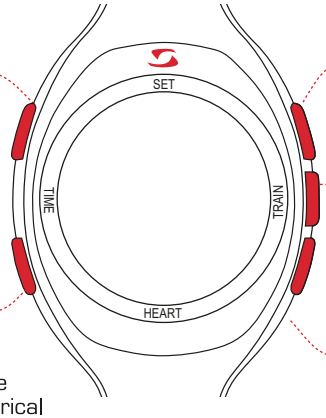
The RUNNING MAN always appears on the display when the TRAINING MANAGER is activated.

4. Menu POINTER

The POINTER indicates the menu you are currently in.

1.3 Key allocation/function overview

Key allocation



Function key 1

The key allocation can be read in the display.

No display indication = EXIT function.

Minus

Scroll back in the menus...

...or reduce the indicated numerical value.

Function key 2

The key allocation can be read in the display.

Plus

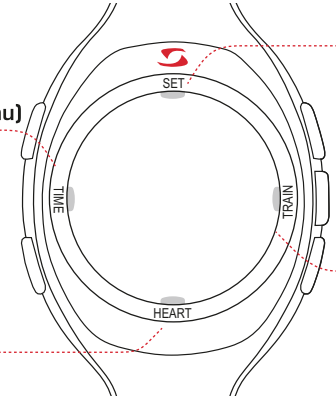
Scroll forwards in the menus...

...or increase the indicated numerical value.

T-Manager key

PC 9 jumps straight to the TRAINING MANAGER menu.

Function overview



SET (input)
- Language
- Heart Rate zones
- Clock
- Date
- Beep
- "My name"

TIME (time menu)
- Clock
- Health-Zone
- Fitness-Zone
- Power-Zone
- Total time

MANAGER
- Training Manager

HEART (Pulse menu)
- Training time
- Average heart rate (HR)
- Kcal consumption
- Total calorie consumption (total kcal)

The four main menus of your PC 9

Your PC 9 has four main menus. The POINTER menu and the description on the display indicates which of the main menus you are currently in.

TRAINING MANAGER

You start, stop and interrupt your training session in the TRAINING MANAGER. By pressing the T-Manager key you jump from any menu straight to your TRAINING MANAGER.

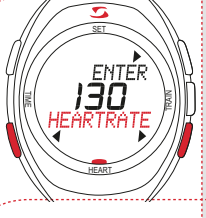
Information from p. 32 onwards

SETTING (SET)

Information from p. 27 onwards

TIME MENU (TIME)

Information from p. 34 onwards



HEART RATE MENU (HEART)

Information from p. 36 onwards

Activating the PC 9

Before you start training, you need to "wake up" your PC 9.

To do so hold down any key for at least three seconds.

Before and after training you can wear the PC 9 as a normal wristwatch. The display now shows date, time and "PC 9".

To activate your PC 9, press any key for three seconds. You will automatically reach the TRAINING MANAGER main menu.

SETTING menu

Before beginning training, input your personal data in the SETTING menu.

Time, date and alarm etc. are also set in this menu.

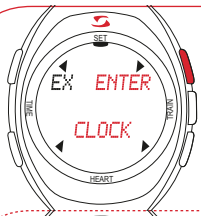
SETTING principle

Inputting of your data is accomplished according to the principle described. With plus/minus you move to the previous/next sub-menu, or input a numerical value. By pressing function key 2 you confirm, and by pressing key I you exit the menu. Example: setting the time

Accessing the SETTING menu?
By pressing the plus/minus keys in the main menu, you reach the SETTING menu.

Press ENTER to access the SETTING menu.

ENGLISH

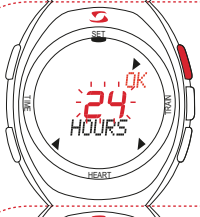


What do you want to set?
Using the plus/minus keys, choose between set functions. The time is set in the CLOCK menu item.

Press ENTER to access a setting function.

Changing a current setting?
Press CHANGE to alter the current setting.

To return to the setting selection functions, press EX.



Changing format?
Using the plus/minus keys, change/set the flashing value.

Press OK to confirm the setting.

Setting a value?
Using the plus/minus keys, raise/reduce the flashing value

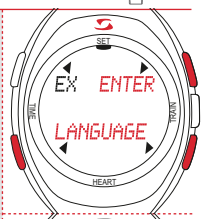
To move to the next location, press NEXT.

Saving the setting?
To save and exit the setting, press SAVE.

Overview of SET menu

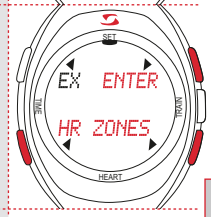
The SETTING menu of your PC 9 is divided into seven sub-menus.

Below is an overview of the setting functions.



LANGUAGE sub-menu:
To change the language press ENTER.

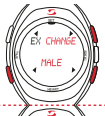
To move to the previous/next setting function, press plus/minus.



HR ZONES sub-menu
To change the pulse zones press ENTER.

After inputting your personal data, the PC 9 automatically calculates your maximum heart rate and your three training zones. You can change these settings manually if necessary.

HR ZONES sub-menu



To change the indicated sex, press CHANGE.
Store your setting with SAVE.

You can set your age numerically. Press CHANGE to alter – store at the end with SAVE.

To change your weight, press CHANGE.
Store your setting with SAVE.

Your maximum heart rate is calculated automatically. To alter the reading please press CHANGE.

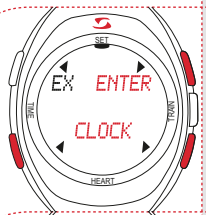
The lower threshold of your HEALTH-Zone (HZ) is calculated automatically. Press CHANGE to alter this reading.

Should you wish to alter the automatically calculated lower threshold of your FITNESS-Zone (FZ), please press CHANGE.

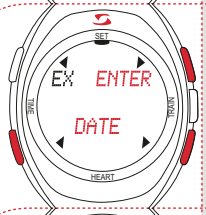
To alter the automatically calculated lower threshold of your POWER-Zone (PZ), press CHANGE.

You can alter the upper threshold of the Power-Zone (PZ) with CHANGE. The level must not exceed the maximum HR!

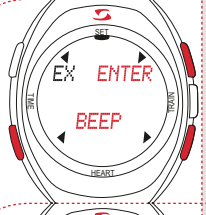
Continuation of the settings menu



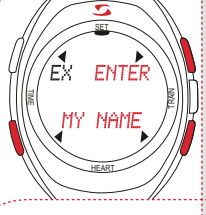
CLOCK sub-menu:
Press ENTER to change the time.



DATE sub-menu:
Press ENTER to change the date.

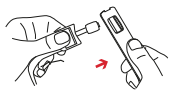


BEEP sub-menu:
Press ENTER to switch the acoustic signal on/off.



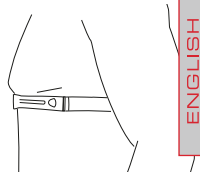
MY NAME sub-menu:
To set your personal greeting, press ENTER.

Attach transmitter belt to the elastic strap.

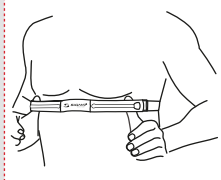


The length of the strap can be individually adjusted via the securing mechanism. Take care to set the strap length so that the strap fits well but not too tightly.

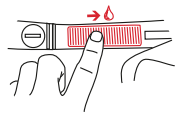
Put the belt on so that the transmitter is below the base of the pectoral muscle in men, and below the base of the breast in women.



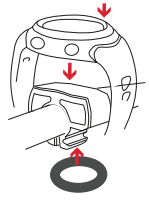
The SIGMA SPORT® logo must always face forwards and be readable.



In the front, raise the belt slightly from the skin. Moisten ribbed zones (electrodes) on the back of the transmitter with water.



Fastening the bicycle mounting bracket.



TRAINING MANAGER

Start, stop and interrupt your training session with the TRAINING MANAGER. All data in the TIME and PULSE menu relate to the current TRAINING MANAGER. From each menu you reach the TRAINING MANAGER by pressing the T-Manager key.

The PC 9 receives signals from the chest belt.

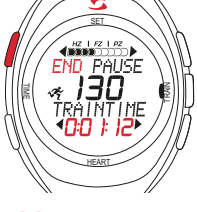
Press START at the beginning of your training session.

The training has started.
The various training data (TIME and PULSE menu) are being calculated.

The RUNNING MAN shows that the TRAINING MANAGER is activated.

To interrupt the training session, press PAUSE.

When you are ready to continue the session again, press START once more.

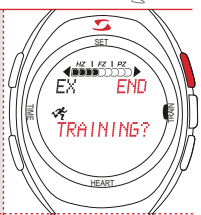


Press END to finish the training session.

2.2 Training with the PC 9

To confirm the end of the training session, press END once more.

If you decide to continue your training session, please press EX.



To reset training data (TIME and HEART RATE menu), press RESET.

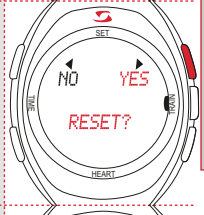
OFF returns you to inactive mode.

Note: Resetting training data completely deletes the last training unit.

Look at your training data before you reset data prior to starting a new training unit.

Press YES to reset the training data to"0".

Pressing NO interrupts this procedure.



Your data have been reset.

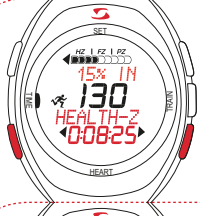
Press OFF to reach inactive mode.

TIME MENU

In the TIME MENU you will see the current time, and can access data for three training zones and your total training time. This menu also offers the alarm functions.

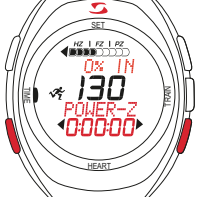
Press ENTER to reach the TIME menu.

CLOCK shows date and time.



The HEALTH-Z indicator shows how long you have been training in this zone (in minutes, hours and as percentage of overall training time).

FITNESS-Z – here you can see how long you have been training in the pulse field of this zone (in minutes, hours and as percentage of overall training time).



The POWER-Z indicator shows how long you have been training in the pulse field of this zone (in minutes, hours and as percentage of overall training time).

2.2 Training with the PC 9

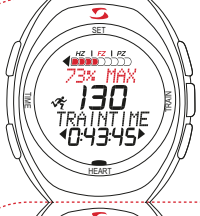
The TOTALTIME reading continually records your training period, as soon as the Training Manager is activated. This enables you to record total training times over longer periods (weeks, months).

You can decide yourself when to reset data (RESET function).

HEART RATE MENU (HEART)

In the main HEART RATE MENU (HEART) you can access various training data relating to your current training session.

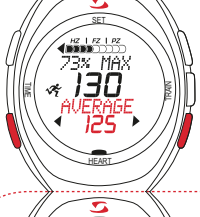
Press ENTER to access the PULSE MENU.



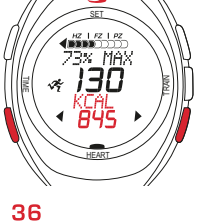
The ZONE INDICATOR at the upper end of the display shows you which of the three pulse zones you are currently in.

There you will see at what percentage of your maximum heart rate you are training at present.

TRAINTIME is the training time of your current training session.



AVERAGE shows your current average pulse.



Under KCAL are indicated the calories consumed in the current training unit.

2.2 Training with the PC 9

As soon as the Training Manager is activated, consumed calories are recorded. TOTAL KCAL shows you calorie consumption over a longer period (weeks, months).

You can decide yourself when to reset the data (RESET function).

The heart rate frequency (HR) or pulse is recorded in beats per minute.

Maximum Heart Rate Frequency

The maximum heart rate (max HR) is the highest frequency possible, achieved at total exhaustion during physical performance. Some factors that can influence max HR are age, weight, sex, and fitness level. The best way to determine your max HR is a stress test.

We recommend that you have your doctor carry out this test for you at regular intervals.

The max. HR can also be estimated with the aid of a mathematical formula:

Men:
210 – "half age" – (0.11 x personal weight in kg) + 4

Women:
210 – "half age" – (0.11 x personal weight in kg)

(Note: To convert weight from lb. to kg. multiply by 2.2)

The correct training pulse

The training zone is the range in which the heart rate frequency should fluctuate during effective and targeted training. Three training zones can be classified from a sports medicine perspective.

HZ (Health-Zone):

Health **55 – 70% of the HR max.**
Orientation: General wellness and weight reduction.
This zone is commonly referred to the "fat burning" zone. At this intensity, the body readily burns fat and carbohydrates for energy.

FZ (Fitness-Zone):

Fitness **70 – 80% of the HR max.**
Orientation: Advanced fitness, aerobic conditioning.
Your training is considerably more intensive in the Fitness-Zone. Energy is primarily generated from the combustion of carbohydrates.

PZ (Power-Zone):

Performance **80 – 100% of HR max.**
Orientation: Competitive training.
The training in the Power-Zone is very intensive and should only be performed by trained individuals.

Please be aware that these are general guidelines. Target zones will vary from person to person. Individualized training/personal goal setting is only possible through a well qualified trainer who knows the individual.

3.2 Important information

If no heart rate frequency can be read on the display, this may be the result of the following:

- The chest strap/transmitter is not worn properly.
- The inside surfaces of the conductive ribbed rubber pads are not clean or not moist.
- Disturbance from electrical interference sources (high-voltage cables, railway lines etc).
- Transmitter battery (CR 2032) is empty (ref. no. 00342).
- In some cases, use of a conductive gel may be necessary.

Please consult your doctor before starting training – especially if you suffer from any cardiovascular illnesses.

3.3 Frequently asked questions and service

What happens if I take off the chest belt during training?

The clock no longer receives a signal and the indication "0" appears on the display. After a short while the PC 9 switches to inactive mode (stop watch no longer runs).

What is the effect of changing from the 24-hour to the 12-hour clock, apart from the time display?

The PC 9 switches automatically from kg mode (24-hour clock) to lb mode (12-hour clock).

Do SIGMA SPORT® pulse computers switch off completely?

No. In inactive mode only time, date and "PC 9" are indicated, so that you can also use the pulse computer as a normal wristwatch. In this state the PC 9 uses very little power.

Can I use the chest belt on a treadmill?

Yes – the signals can be received and displayed by almost all corresponding heart-measuring equipment.

Are SIGMA SPORT® pulse computers watertight, and can they be used for swimming?

Yes – up to a depth of three metres. Please note that the keys should not be pressed underwater, as this may allow water to enter the casing. Avoid using in seawater, since this can lead to function disturbances.

What may cause the display indicator to react sluggishly or show a black colouration?

The operating temperature may be too hot or too cold. Your pulse computer is intended for use in temperatures between 1°C and 55°C.

How do you remedy a weak display image?

A weak display image can result from a weak battery. The battery should be changed as quickly as possible – battery type CR 2032 (art. no. 00342)

3.4 Changing the battery

Battery CR 2032 (art. no. 00342) is used in the Heart Rate Monitor. The SIGMA SPORT® Heart Rate Monitor is a high-tech measuring instrument. To guarantee function and watertight properties, changing the battery should be done very carefully by an authorized retailer.

After changing the battery all personal data must be inputted again.

3.5 Warranty

We are liable for damages in accordance with the statutory regulations in respect to our contractual partners. Batteries are excluded from the warranty. In the event of a warranty claim, please contact the dealer from whom you purchased your heart rate monitor, or send the heart rate monitor together with receipt of purchase and all accessory parts, having paid sufficient postage, to:

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15,
D-67433 Neustadt/Weinstraße Germany
Service Tel. +49 (0) 63 21/91 20-118
Email: service@sigmasport.com

For warranty in the US, Canada and Mexico:
SIGMA SPORT USA
1067 Kingsland Drive, Batavia, IL 60510
Service #: 888-744-6277
Email: sales@sigmasport.us

In the event that you are entitled to a warranty claim you will receive a replacement unit. A claim only exists for the model current at this time. The manufacturer reserves the right to make technical changes.

1 Faire connaissance

1.1 Préface et contenu 43
1.2 Vue d'ensemble de l'horologe, des symboles et de l'affichage 44
1.3 Touches et fonctions 45
1.4 Les menus principaux (fonctions) 46
1.5 Effectuer les réglages 47

2 S'exercer

2.1 Pose de la sangle de poitrine, montage de la fixation au guidon 51
2.2 S'exercer avec le PC 9 52
Appeler le TRAINING MANAGER 52
Contrôle de l'exercice dans le MENU TEMPS 54
Contrôle de l'exercice dans le MENU FC 56

3 Informations

3.1 Informations sur la fréquence cardiaque 58
3.2 Remarques importantes 59
3.3 Foire aux questions et service 60
3.4 Remplacer la batterie 61
3.5 Garantie 61

Fonctions du PC 9

Préface

Vous avez choisi un cardiofréquence-mètre de SIGMA SPORT® et nous vous en félicitons. Votre nouveau PC 9 vous accompagnera fidèlement de nombreuses années pendant vos activités de sport et de loisir.

Le PC 9 est un instrument de mesure hautement élaboré. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi afin de vous familiariser avec les fonctions de ce cardiofréquence-mètre.

SIGMA SPORT® vous souhaite beaucoup de plaisir avec votre PC 9.

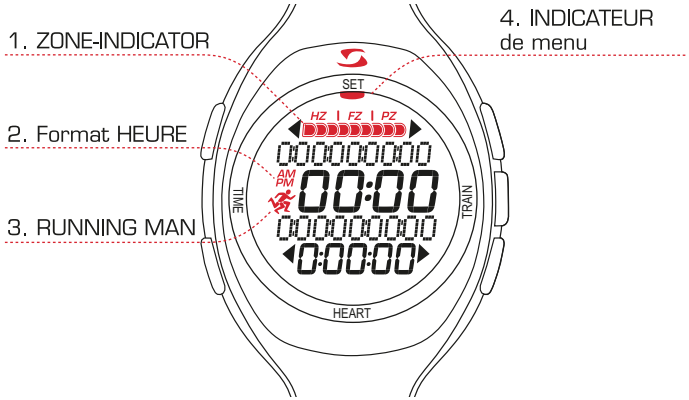
Cardiofréquence-mètre PC 9

Sangle élastique

Emetteur thoracique

Fixation pour vélo

1.2 Vue d'ensemble horloge, symboles, affichage



1. ZONE-INDICATOR

L'ZONE-INDICATOR vous permet de savoir dans quelle plage d'exercice vous entraînez à un instant donné.

2. Format HEURE

En mode 12 heures, vous pouvez voir s'il s'agit du matin (AM) ou de l'aprés-midi (PM).

3. RUNNING MAN

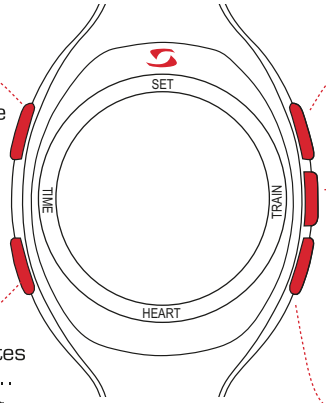
L'RUNNING MAN apparaît toujours à l'affichage lorsque le TRAINING MANAGER est activé.

4. INDICATEUR de menu

L'indicateur affiche le menu dans lequel vous vous trouvez à un instant donné.

1.3 Vue d'ensemble des touches et fonctions

Les touches



Touche de fonction 1

La fonction de la touche est visible à l'affichage.

Sans indication d'affichage = fonction EXIT.

Moins

Retourner aux pages précédentes dans les menus...

...ou faire décroître la valeur numérique affichée.

Touche de fonction 2

La fonction de la touche est visible à l'affichage.

Plus

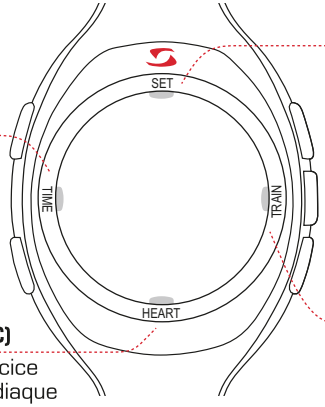
Passer aux pages suivantes dans les menus...

...ou augmenter la valeur numérique affichée.

Touche T-Manager

Le PC 9 passe directement au menu TRAINING MANAGER.

Les fonctions



TIME (menu temps)

- Heure
- Health-Zone
- Fitness-Zone
- Power-Zone
- Durée totale

HEART (menu FC)

- Durée de l'exercice
- Fréquence cardiaque moyenne (FC)
- Kcal dépensées
- Total des kcal dépensées (total kcal)

SET (entrée)

- Langue
- Zones FC
- Heure
- Date
- Bip
- "Mon nom"

MANAGER

- Training Manager

FRANÇAIS

1.4 Les menus principaux (fonctions)

Les quatre menus principaux de votre PC 9

Votre PC 9 possède quatre menus principaux. L'INDICATEUR de menu affiche le menu dans lequel vous vous trouvez à un instant donné. Ceci est également indiqué par la description à l'affichage.

TRAINING MANAGER

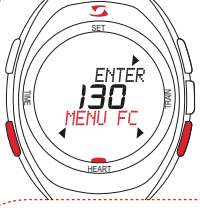
Vous démarrez, arrêtez et interrompez votre exercice dans le TRAINING MANAGER. En appuyant sur la touche Gestionnaire d'exercice, vous accédez directement au TRAINING MANAGER, à partir de n'importe quel menu.
Infos à partir de la p. 52

REGLAGES (SET)

Infos à partir de la p. 47

MENU TEMPS (TIME)

Infos à partir de la p. 54



MENU FC (HEART)

Infos à partir de la p. 56

1.5 Effectuer les réglages

Activez le PC 9

Aant de commencer l'exercice, « réveillez » votre PC 9.

Pour cela, maintenez une touche quelconque enfoncée pendant trois secondes.

Vous pouvez porter le PC 9 comme une montre normale, avant et après l'exercice. A l'affichage, on peut voir la date, l'heure et PC 9.

Pour activer votre PC 9, maintenez une touche quelconque enfoncée pendant trois secondes. Vous accédez ainsi directement au menu principal TRAINING MANAGER.

Menu REGLAGES

Avant le commencement de l'entraînement, entrez vos données personnelles dans le menu ENTREE.

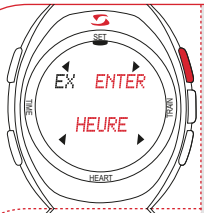
L'heure, la date, la fonction réveil, etc., sont également fixées à partir de ce menu.

Principe d'REGLAGES

L'entrée de vos données à lieu selon le principe suivant : avec les touches plus/moins, vous accédez au sous-menu précédent/suivant, ou vous modifiez une valeur numérique. Avec la touche de fonction 2, vous confirmez et avec la touche 1, vous quittez le menu.
Exemple : réglage de l'heure

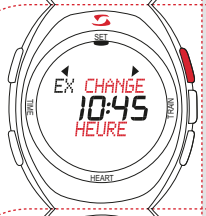
Vous souhaitez appeler le menu REGLAGES ?
En appuyant sur les touches plus/moins dans le menu principal, vous accédez au menu REGLAGES (SET).

Appuyez sur ENTER pour appeler le menu REGLAGES.



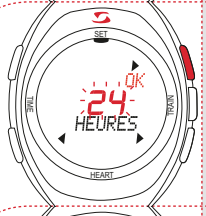
Quels réglages doivent être effectués ?
Avec les touches plus/moins, vous choisissez entre les fonctions d'entrées. Vous réglez l'heure dans le menu HEURE.

Appuyez sur ENTER pour appeler une fonction d'entrée.



Vous souhaitez modifier les réglages courants ?
Appuyez sur CHANGE pour modifier les réglages courants.

Pour retourner au choix de fonctions d'entrée, appuyez sur EX.



Vous souhaitez modifier le format ?
Régler/modifier la valeur clignotante avec les touches plus/moins.

Appuyez sur OK pour confirmer le réglage.

Vous souhaitez fixer une valeur ?
Modifier la valeur clignotante avec les touches plus/moins.

Pour accéder à la position suivante, appuyez sur NEXT.

Vous souhaitez sauvegardez le réglage ?
Appuyez sur SAVE pour sauvegardez et quitter le réglage.

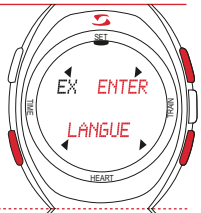
Vue d'ensemble du menu REGLAGES

Le menu ENTREE de votre PC 9 est divisé en sept sous-menus.

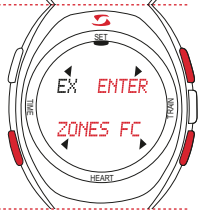
Vous trouverez ci-dessous une vue d'ensemble des fonctions devant être réglées.

Sous-menu LANGUE :
Pour modifier la langue, appuyez sur ENTER.

Pour accéder à la fonction devant être réglée qui suit ou qui précède, appuyez sur plus/moins.



Sous-menu ZONES FC :
Pour modifier les plages pouls, appuyez sur ENTER. Après l'entrée de vos données personnelles, le PC 9 calcule automatiquement votre fréquence cardiaque maximum et vos trois plages d'exercice. Vous pouvez modifier ces valeurs à la main si nécessaire.



Sous-menu ZONES FC

Pour modifier le sexe, appuyez sur CHANGE. Sauvegardez votre réglage avec SAVE.

Vous pouvez entrer votre âge chiffre par chiffre. Appuyez sur CHANGE pour modifier; sauvegardez ensuite avec SAVE.

Pour modifier votre poids, appuyez sur CHANGE. Sauvegardez votre réglage avec SAVE.

Votre fréquence cardiaque maximum est automatiquement calculée. Appuyez sur CHANGE pour modifier cette valeur.

La valeur limite inférieure de votre plage HEALTH-Zone (HZ) est calculée automatiquement. Appuyez sur CHANGE pour modifier cette valeur.

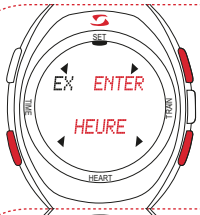
Si vous souhaitez modifier la valeur limite inférieure de votre plage FITNESS-Zone (FZ), qui est calculée automatiquement, appuyez sur CHANGE.

Si vous souhaitez modifier la valeur limite inférieure de votre plage POWER-Zone PZ), qui est calculée automatiquement, appuyez sur CHANGE.

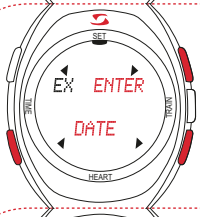
1.5 Effectuer les réglages

Vous pouvez modifier la valeur limite supérieure de la plage POWER-ZONE (PZ) avec CHANGE. La valeur ne doit pas dépasser votre fréquence cardiaque maximum !

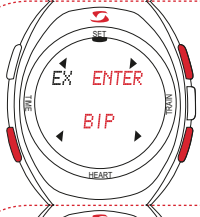
Suite menu entrée



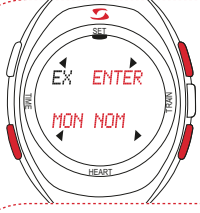
Sous-menu HEURE :
Pour modifier l'heure, appuyez sur ENTER.



Sous-menu DATE :
Pour modifier la date, appuyez sur ENTER.



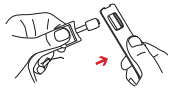
Sous-menu BIP :
Pour activer/désactiver le signal acoustique, appuyez sur ENTER.



Sous-menu MON NOM :
Pour régler les salutations personnalisées, appuyez sur ENTER.

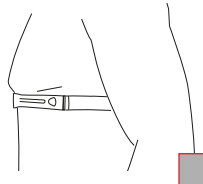
2. S'exercer
2.1 Pose de la sangle de poitrine

Relier l'émetteur à la sangle élastique.

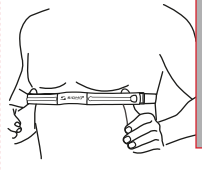


Grâce au mécanisme de fixation, la longueur de la sangle peut être ajustée selon les besoins individuels. Veillez à régler la longueur de la sangle de façon que cette dernière ne soit pas trop serrée.

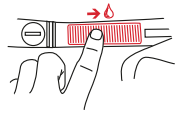
Placer la sangler de façon que l'émetteur se trouve à la base des pectoraux, chez les hommes, et à la base du sein, chez les femmes.



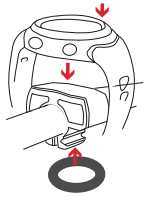
Le logo SIGMA SPORT® doit être visible.



Légèrement détacher la sangle de la peau, sur le devant. Humidifier les zones avec côtes (électrodes) sur la face arrière de l'émetteur avec de la salive ou de l'eau.



Montage de la fixation au guidon.



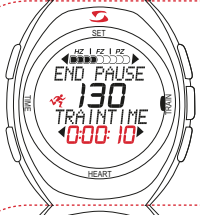
FRANÇAIS

TRAINING MANAGER

Vous démarrez, arrêtez et interrompez votre exercice dans le TRAINING MANAGER. Toutes les données qui se trouvent dans le MENU TEMPS et FC se rapportent au TRAINING MANAGER en cours. Vous accédez au TRAINING MANAGER avec la touche T-MANAGER, à partir de n'importe quel menu.

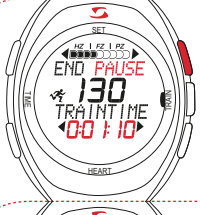
Le PC 9 reçoit des signaux envoyés de la sangle.

Pour commencer votre entraînement, appuyer sur START.



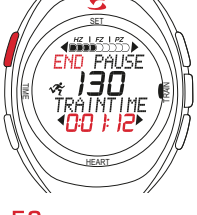
L'entraînement a commencé.
Les données d'exercice (MENU TEMPS et FC) vont être calculées.

Lorsque le TRAINING MANAGER est activé, le RUNNING MAN est affiché.



Pour interrompre l'exercice, appuyez sur PAUSE.

Si vous souhaitez poursuivre l'exercie, appuyez de nouveau sur START.

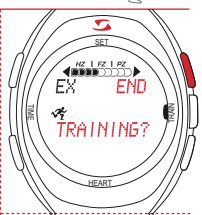


Pour terminer l'exercice, appuyez sur END.

2.2 S'entraîner avec le PC 9

Pour confirmer la fin de l'exercice, appuyer de nouveau sur END.

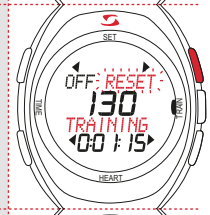
Si vous souhaitez poursuivre l'exercice, appuyez sur EX.



Pour remettre à zéro les données d'exercice (MENU TEMPS et POULS), appuyez sur RESET.

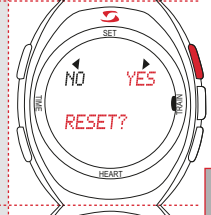
Vous retournez en mode veille avec OFF.

Attention : la remise à zéro des données d'exercice efface les informations relatives au dernier entraînement.



Regardez vos données d'exercice avant de remettre les données à zéro pour un nouvel entraînement. Appuyez sur YES pour remettre les données d'exercice à zéro.

Vous pouvez interrompre ce processus en appuyant sur la touche NO.



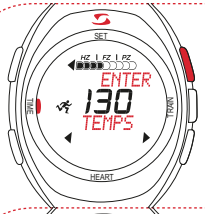
Les données ont été remises à zéro.

Pour passer en mode Veille, appuyez sur OFF.

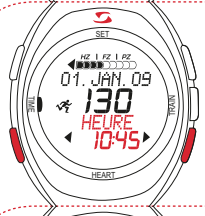
FRANÇAIS

MENU TEMPS (TIME)

Dans le MENU TEMPS, vous pouvez voir l'heure et vous pouvez aussi appeler des données pour vos trois plages d'exercice et pour votre durée d'exercice totale. De plus, ce menu dispose des fonction Réveil.

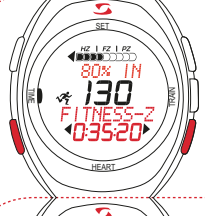


Appuyez sur ENTER pour accéder au MENU TEMPS.

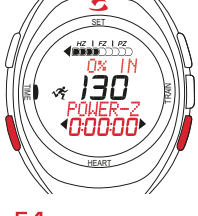


HEURE affiche la date et l'heure.

L'affichage HEALTH-Z indique pendant combien de temps vous vous êtes entraînée dans la fourchette de pouls de cette plage (en minutes, heures et % de la durée d'exercice totale).



FITNESS-Z : ici, vous pouvez voir pendant combien de temps vous vous êtes entraînée dans la fourchette de pouls de cette plage (en minutes, heures et % de la durée d'exercice totale).

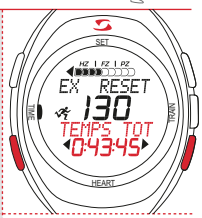


Avec l'affichage POWER-Z, vous pouvez voir pendant combien de temps vous vous êtes entraîné(e) dans la fourchette de pouls de cette plage (en minutes, heures et % de la durée d'exercice totale).

2.2 S'entraîner avec le PC 9

La TEMPS TOT mesure continuellement votre durée d'exercice dès que le Gestionnaire d'exercice est activé. Il est donc possible de saisir la duréee d'exercice totale sur de longues périodes (semaines, mois).

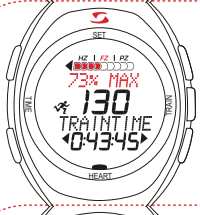
Vous décidez vous-même quand vous remettez les données à zéro (fonction RESET).



MENU FC (HEART)

Dans le menu principal MENU FC (HEART), vous pouvez appeler des données d'exercice différentes relatives à l'exercice en cours.

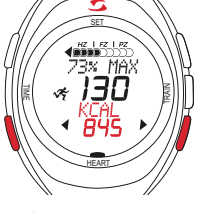
Pour appeler le MENU FC, appuyez sur ENTER.



L'ZONE INDICATOR, en haut de l'affichage, vous montre dans laquelle des trois plages de pouls vous vous trouvez à un instant donné. Immédiatement en dessous, vous pouvez voir à quel pourcentage de votre fréquence cardiaque maximum vous vous exercez à cet instant.

TRAINTIME est la durée d'exercice de votre entraînement actuel.

MOYEN vous indique votre à combien bat votre pouls en moyenne.



Sous KCAL, les calories dépensées pendant l'entraînement en cours sont affichées.

2.2 S'entraîner avec le PC 9

Dès que le Gestionnaire d'exercice est activé, les calories dépensées sont saisies. TOTAL KCAL indique les calories dépensées pendant une période longue (semaines, mois). Vous décidez vous-même quand vous remettez les données à zéro (fonction RESET).

La fréquence cardiaque (FC), qu'on appelle aussi le pouls, est donnée en pulsations par minute.

Fréquence cardiaque maximale

La fréquence cardiaque maximale (FC max.) représente votre fréquence cardiaque maximale possible lorsque vous allez jusqu'au bout de vos capacités physiques. Votre FC max personelle dépend de votre âge, de votre sexe et de votre condition physique. La meilleure façon de déterminer votre FC max personelle est de procéder à un test d'effort.

Nous vous conseillons de passer ce test chez un médecin et de le refaire à intervalles réguliers.

La FC max. peut également être approximativement déterminée au moyen d'une équation mathématique :

Hommes :
210 – « âge/2 » – (0,11 x poids personnel en kg) + 4

Femmes :
210 – « âge/2 » – (0,11 x poids personnel en kg)

Le bon pouls pendant l'exercice

La plage d'exercice est la fourchette dans laquelle la fréquence cardiaque doit se trouver pendant l'exercice, pour que celui-ci soit efficace et mené correctement. Du point de vue de la médecine du sport, on distingue trois plages d'exercice.

HZ (Health-Zone) :

Santé : **55 – 70 % de la FC max.**
Groupe : bien-être pour personnes qui (re)commencent
Cettplage est également nommée « plage de combustion des graisses ». Ici, le métabolisme aérobie est mis à contribution, c'est-à-dire que les graisses et les glucides sont brûlés, autrement dit transformés en énergie.

FZ (Fitness-Zone) :

Sport : **70 – 80 % de la FC max.**
Groupe : sport pour personnes entraînées
Dans la plage « sport », vous vous entraînez déjà de façon plus intensive.
Ici, l'énergie est essentiellement produite à partir de la combustion de glucides.

PZ (Power-Zone) :

Performance : **80 – 100 % de la FC max.**
Groupe : sportifs et sportives s'entraînant pour améliorer leurs performances
Dans cette plage, l'exercice est intensif et réservé à des sportifs et sportives confirmés.

Tenez toujours compte du fait que des objectifs généraux ne doivent jamais compromettre les intérêts personnels du sportif/de la sportive ! C'est pourquoi un entraînement véritablement bien conçu doit toujours être planifié avec un entraîneur/une entraîneuse qui possède la formation nécessaire et que le sportif/la sportive connaît personnellement.

3.2 Remarques importantes

Si aucune fréquence cardiaque n'est affichée, il peut y avoir plusieurs raisons :

- La sangle avec l'émetteur thoracique n'est pas portée correctement.
- Les capteurs (électrodes) de l'émetteur thoracique sont sales ou non humides.
- Perturbations dues à des sources électriques (lignes à haute tension, voie ferrée, etc.).
- La pile de l'émetteur (CR 2032) est usagée (n° d'art. 00342).

Veuillez consulter votre médecin avant l'entraînement – en particulier lorsque vous avez une maladie fondamentale cardiovasculaire.

3.3 Foire aux questions et service

Qu'est-ce qui se passe si j'enlève la sangle pendant l'exercice ?

L'horloge ne reçoit plus le signal, « 0 » s'affiche à l'écran ; après quelques instants, le PC 9 passe en mode veille (le chronomètre est arrêté).

Quel est l'impact du passage de l'horloge sur 24h à l'horloge sur 12h, en dehors de l'affichage de l'heure ?

Le PC 9 passe automatiquement des kg (mode 24h) aux livres (lb, mode 12h).

Est-ce que le cardiofréquence-mètre SIGMA SPORT® s'éteint complètement ?

Non. En mode veille, seule l'heure est affichée – vous pouvez donc aussi vous en servir comme montre de poignet. Dans ce mode, le PC 9 consomme très peu d'électricité.

Est-ce que je peux porter la sangle de poitrine sur un tapis roulant ?

Oui – les signaux peuvent être reçus et affichés par presque tous les appareils de cardio-training.

Est-ce que les cardiofréquence-mètres SIGMA SPORT® sont étanches ? Est-il possible de nager avec ?

Oui – jusqu'à une profondeur de trois mètres.
Attention : ne pas actionner les touches sous l'eau, sinon de l'eau pourrait pénétrer dans le boîtier. Eviter d'utiliser l'appareil dans l'eau de mer, sous peine de perturbations possibles.

Pour quelle raison l'affichage est-il lent ou présente une teinte noire ?

Il est possible que la température de fonctionnement ait été dépassée, dans un sens ou dans l'autre. Votre cardiofréquence-mètre est conçu pour fonctionner à des températures allant de 1°C à 55°C.

Que faire lorsque l'affichage est faible ?

La raison d'un affichage faible peut être une batterie presque vide. Vous devriez la changer dès que possible – type CR 2032 (n° d'art. 00342)

3.4 Changement de la pile

Une pile de type CR 2032 (n° d'art. 00342) est employée pour le cardiofréquence-mètre et pour la sangle de poitrine.

Le cardiofréquence-mètre SIGMA SPORT® est un instrument de mesure hautement élaboré. Pour garantir le fonctionnement et l'étanchéité, la pile devrait être remplacée par un vendeur spécialisé. Si la pile n'est pas changée correctement, cela peut endommager le cardiofréquence-mètre, ce qui a pour conséquence l'annulation de la garantie.

Toutes les données personnelles doivent être de nouveau entrées après que la pile a été remplacée.

3.5 Garantie

Nous accordons une garantie à notre partenaire contractuel conformément à la législation. Les piles sont exclues de la garantie. Au cas où vous voudriez faire valoir votre droit à la garantie, veuillez contacter le vendeur auprès duquel vous avez acheté votre cardiofréquence-mètre, ou bien envoyez (avec le port dûment payé) votre cardiofréquence-mètre avec preuve d'achat et tous les accessoires à :

SIGMA Elektro GmbH
Dr.-Julius-Leber-Straße 15
D-67433 Neustadt/Weinstraße

Service-Tel. +49 (0) 63 21/91 20-118
E-Mail: service@sigmasport.com

Si vous avez droit à la garantie, vous recevrez un appareil de remplacement. Vous n'avez droit qu'au modèle en cours à ce moment-là. Sous réserve de modifications techniques par le fabricant.

You can find the CE Declaration under: www.sigmasport.com

DE Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden (Batteriegesetz - BattG)!
Bitte geben Sie die Batterien an einer benannten Übergabestelle zur Entsorgung ab.

GB Batteries may not be disposed of in household waste (Germany Battery Law - BattG).
US Please hand in the batteries at a nominated hand-over point for disposal.

FR Ne pas jeter les piles aux ordures ménagères (loi allemande relative aux piles et accu. - BattG).
Veuillez rapporter vos piles usagées dans un centre de collecte agréé.

CE